आयुष मंत्रालय
MINISTRY OF
AYUSH
NATIONAL MEDICINAL PLANTS BOARD
Plants For Health & Prosperity
प्रोफेसर
आयुष्मान

प्रो. (डॉ.) तनुजा मनोज नेसरी
मुख्य कार्यकारी अधिकारी
Prof. (Dr.) Tanuja Manoj Nesari
Chief Executive Officer

भारत सरकार
Government of India
आयुष मंत्रालय
Ministry of AYUSH
राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड
National Medicinal Plants Board

संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि राष्ट्रीय औषधीय प्लांट बोर्ड (एनएमपीबी) की टीम ने, औषधीय पौधों के सामान्य उपयोग के बारे में बच्चों के बीच ज्ञान का प्रसार करने के लिए टिंकल पत्रिका के साथ मिलकर यह कॉमिक पुस्तिका तैयार की है.

औषधीय पौधे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और रोग के प्रबंधन के लिए आयुष प्रणाली की केंद्रीय मुख्य दवाएं हैं. प्रणाली के प्राचीन साहित्य में 8500 से अधिक औषधीय पौधों का वर्णन किया गया है.

चूंकि, आयुष प्रणाली यानी आयुर्वेद, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी में प्रोत्साहक, निवारक और उपचारात्मक संभावनाएं हैं इसलिए आमतौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले औषधीय पौधों जैसे एलो, तुलसी, आंवला, गिलोय, नीम, अश्वगंधा के बारे में जागरूकता फैलाना आवश्यक है. युवा पीढ़ी के बीच ज्ञान का प्रसार करने के लिए कहानी की शैली का कॉमिक-फॉर्मेट एक अभिनव प्रयोग है.

निवारक और प्रोत्साहक पहलुओं के कारण, आयुष प्रणालियों को अन्य देशों में भी लगातार स्वीकृति मिल रही है. ये प्रणालियां मुख्य रूप से पौधों पर आधारित हैं और दैनिक स्वास्थ्य की देखभाल के लिए घरेलू उपचार के रूप में उपयोग की जाती हैं. इसलिए लोगों में इनके स्वास्थ्य लाभों के बारे में जागरूकता पैदा करना आवश्यक है.

पारंपरिक स्वास्थ्य देखभाल पर बच्चों को शिक्षित करने के लिए अपनी तरह की पहली कॉमिक बुकलेट लाने के लिए मैं एनएमपीबी की टीम और अमर चित्र कथा के प्रयासों की सराहना करती हूँ. मुझे विश्वास है कि टिंकल पत्रिका हमारे बच्चों और उनके परिवारों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी.

यह प्रयास माननीय प्रधानमंत्री के स्वस्थ भारत के सपने को पूरा करने में भी अपना योगदान देगा.

Dr. (Prof.) Tanuja Manoj Nesari
Chief Executive Officer

प्रोफेसर आयुष्मान

लेखन
तुषार अभिचंदानी

चित्रांकन
अभिजीत किनी

लेआउट
प्राची शेट

संपादन
क्रिस्टोफर बारेट्टो और कुरिआकोस साजू वइसेन

हिंदी
विदूषक

अमर चित्र कथा

इंडेक्स

1 नया पड़ोसी

स्वागत सोसाइटी में अभी एक नए किराएदार आए हैं....
PACKERS & MOVERS
पैकर्स एंड मूवर्स
उनके ट्रक में न के बराबर फर्नीचर है.
उसमें सिर्फ पौधों ही हैं.
अपने घर में ऐसी चीज़ें भला कौन रखता होगा?

आच्छू! आच्छू! आच्छू! आच्छू!
THUD

आच्छू! आच्छू! आच्छू! आच्छू!
वासु तुम ठीक तो हो?
उसे क्या हुआ?

लगता है उसे कोई अलेर्जी है.
क्या?
फ़िक्र न करो. वो ठीक हो जायेगा.

पर आप हैं कौन?
मैं तुम्हारा नया पड़ोसी हूँ और मैं उसको ठीक करने की दवाई जानता हूँ.

जल्द ही....
ठोक!
TOK TOK TOK

इसे एक घूँट में पी लो.
तुम ठीक हो जाओगे.
अरे... यह क्या है?
एक सरल आयुर्वेदिक नुस्खा.

अरे मेरी छींकें बंद हो गयीं. उसमें क्या था?
वो नुस्खा आयुर्वेद के सिद्धांतों के अनुसार तुलसी ओर वासका के पत्तों को बना था.

कमाल! आयुर्वेदिक दवाई इतनी असरदार हो सकती है! क्या आप हमें उसके बारे में और सिखा सकते हैं?
ज़रूर. तुम लोग मेरी लैब में - यानी मेरे घर पर कुछ दिनों बाद आना.

पर आयुष्मानजी, आप आयुर्वेद के बारे में इतना कैसे जानते हैं?
क्योंकि मैं एक आयुर्वेदिक डॉक्टर और शोधकर्ता हूँ. तुम लोग मुझे प्रोफेसर आयुष्मान बुला सकते हो.

कोई आयुर्वेदिक डॉक्टर कैसे बन सकता है?
डॉक्टरी की पढ़ाई जैसे ही तुम आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज में आयुर्वेद की पढ़ाई भी कर सकते हो!

आयुर्वेद, दुनिया की चिकित्सा पद्धतियों में सबसे पुरानी है. आयुर्वेद "आयुर" (जीवन) और "वेद" (ज्ञान) शब्दों को मिलकर बना है. सरल शब्दों में उसका अर्थ है - जीवन का विज्ञान!

2 एलोवेरा (ग्वारपाठा) - ठंडक पहुँचाने वाली जड़ी-बूटी

*आयुर्वेद में "दोष" का मतलब मनुष्य के शरीर की जैविक ऊर्जा से होता है.

स्वस्थ इंसान में यह तीनों दोष अच्छे संतुलन में होते हैं. उस स्थिति में व्यक्ति एक उपजाऊ और सेहतमंद ज़िंदगी जी सकता है.

अस्वस्थ इंसान में कुछ दोष, दूसरे दोषों पर हावी होने लगते हैं और उससे एक असंतुलन की स्थिति पैदा होती है.

आयुर्वेद विज्ञान प्रत्येक रोग को इन दोषों के नज़रिए से ही देखता है. रोग का निदान दोषों के संतुलन से ही होता है. और आगे....

ज़रा रुको! निशा कहाँ है?

अरे!
CRASH!
टक्कर!

निशा, तुम ठीक तो हो?

मुझे माफ़ करें!

अरे निशा! तुम हमेशा इतनी शैतानी क्यों करती हो? मुझे अपना हाथ दिखाओ.

माफ़ करें! मैंने जब यह सब उपकरण देखे तो मेरा मन उन्हें छूने का करा. पर परखनली गर्म थी और उसके तरल से मेरा हाथ जल गया.

फ़िक्र मत करो. वो चुटकी में ठीक हो जायेगा.

उसके उपचार में आयुर्वेद का जादू काम आएगा!

उससे तुम्हारी त्वचा को तुरंत ठंडक और आराम महसूस होगा.

अरे वाह! मुझे वकाई में चैन मिल रहा है. वो पारदर्शी क्रीम क्या है?
वैसे इसका नाम सिर्फ एलोवेरा है. पर मैं इसे जादुई पौधा बुलाता हूँ!
हमें उसके बारे में बताएं.

"एलोवेरा का बहुमुखी पौधा, ठंडक पहुँचाने के गुणों के लिए मशहूर है. वो त्वचा को निरोग और चमकीला बनाता है. वो अपचन ठीक करता है और उससे रक्तसंचार बेहतर होता है. इस पौधे के अनेकों लाभ हैं."

अरे वाह! हम सभी लोग अब तुरंत अपने-अपने घरों में एलोवेरा खरीदकर लाएंगे.

आपको एलोवेरा खरीदने की ज़रुरत नहीं है. आप उसे खुद ही ऊगा सकती हैं.

मैंने शायद आपके शोध में विघ्न डाला हो, पर अंत में हमने आयुर्वेद का एक सबक ज़रूर सीखा.
ठीक! लेकिन हमें इस तरह की चोटों से बचना चाहिए. हर पाठ में प्रैक्टिकल करना ज़रूरी नहीं है.

हा! हा! हा! हा!

3 तुलसी - परम उपचार

दो दिन बाद....
अरे! आज बड़ी शान्ति है!

आज सारे बच्चों को भला क्या हो गया है.

बच्चों, आज तुम टूर्नामेंट की प्रैक्टिस क्यों नहीं कर रहे हो?
प्रोफेसर, उसका अब कोई फायदा नहीं है. मैगी बीमार है, और उसके बिना हम जीत नहीं पाएंगे.
मुझे ऐसा नहीं लगता है.
सर, वैसे हमारी टीम अच्छी है, पर मैगी से हमारी टीम अव्वल बन जाती है.

मुझे बच्चों की बातें सुनकर दुःख हुआ. पर वो ठीक हो जायेंगे. मुझे मैगी को जाकर देखना चाहिए.

TING TONG!
घंटी!

हेलो, प्रोफेसर साहिब!
हेलो जेन, माफ़ करें. मैं मैगी की तबियत के बारे में पूछने आया था.
आपका बहुत-बहुत शुक्रिया, प्रोफेसर!

मैंने उसे कुछ दवाइयां दी हैं, पर लगता है उसे ठीक होने में कुछ और दिन लगेंगे.
बेचारी!

प्रोफेसर, मैं कितनी बुद्धू हूँ! मुझे आपकी सलाह को अनदेखा नहीं करना चाहिए था. अब मैं टूर्नामेंट में नहीं खेल पाऊंगी.
फ़िक्र मत करो. मुझे उम्मीद है कि तुम भविष्य में कई टूर्नामेंट खेलोगी.
पर मेरी इस टूर्नामेंट को खेलने का बहुत मन था. क्या आयुर्वेद का कोई जादू मेरी मदद कर सकता है?

शायद मेरे पास तुम्हारी समस्या का एक सटीक समाधान हो!

शायद इससे काम बन जाए!
यह किसके पत्ते हैं?
जेन, यह तुलसी के पत्ते हैं. उनमें कुछ शहद मिलाने से एक प्राकृतिक खांसी का सिरप बन जाता है.

इसको पियो मैगी. फिर हो सकता है कि तुम टूर्नामेंट खेलने लायक बन जाओ.
ठीक है. पर यह दवा कड़वी तो नहीं होगी?
फ़िक्र मत करो मैगी. तभी तो हमने उसमें शहद डाला है.

उसे दिन में कई बार 20 मिलीलीटर तुलसी की चाय पीने को दें. साथ में उसे जमकर सोने दें.
ज़रूर प्रोफेसर.

एक हफ्ते बाद
घंटी!!
TING TONG!

हम जीत गए!
अब हम क्रिकेट चैंपियन हैं!

“प्रोफेसर काश आपने मैगी को देखा होता! उसने डबल सेंचुरी ठोकी! दूसरी टीम के पास उसकी शानदार बैटिंग का कोई जवाब नहीं था!”

यह सब आपके कारण ही संभव हुआ. आपका बहुत-बहुत धन्यवाद्!

आप मुझे धन्यवाद न दें, पर नियमित रूप से तुलसी खाएं.

क्या इतना काफी होगा?
हा! हा! हा! हा!

4 आंवला – बेमिसाल औषधि

वो सही उत्तर था. टीम एंड्रोमेडा ने सेमी-फाइनल जीता है. वो अब आज की फाइनल क्विज में भाग ले पाएंगे.

हे भगवान! मुझे इतना अपचन और जी मिचलाना पहले कभी नहीं हुआ. कहीं फाइनल क्विज के समय वो दुबारा न हो.

हेलो इक़बाल, आशा है तुम ठीक-ठाक हो.
प्रोफेसर लगता है मुझे अपने पेट के अपचन के लिए कुछ दवाइयाँ लेनी होंगी.

दवाइयाँ लेने से पहले मुझे यह बताओ कि वो परेशानी तुम्हें कितनी बार हुई है.
हाल के दिनों में वो हफ्ते में कुछ बार हुई है.
अच्छा! क्या तुम बहुत जंक-फ़ूड खाते हो?

हाँ, यह सच है. स्वादिष्ट खाने को मैं कैसे मना कर सकता हूँ.
फ़िक्र मत करो. सभी लोग वो गलती करते हैं. तुम्हें एक आयुर्वेदिक दवा सुझाता हूँ.

जी प्रोफेसर, ज़रूर बताएं.

*रसायन का मतलब उन अभ्यासों और मिश्रणों से है जो दीर्घायु के लिए लोग लेते हैं.

अच्छा, अब सिर्फ आखिरी दो प्रश्न ही बचे हैं. दोनों टीमों के बराबर अंक हैं. इसलिए अब उनमें से कोई भी टीम जीत सकती है.

लगता है अब उसकी तबियत ठीक हो गई है.
शुक्र है उसकी तबियत ठीक हो गई. उसके बिना यह क्विज फीकी पड़ जाती.

वो उत्तर बिल्कुल सही है! उसके साथ ही टीम एंड्रोमेडा फाइनल राउंड जीती! बधाई!

आपका बहुत धन्यवाद प्रोफेसर. आपने मेरी जान बचाई.
मुझे ख़ुशी है कि सब कुछ ठीक हुआ.

प्रोफेसर आपका शुक्रिया अदा करने के लिए मैं आपको स्वादिष्ट चाट खिला सकता हूँ!
CHAAT
चाट
इक़बाल तुम कभी नहीं सुधरोगे! क्या तुम फिर से बीमार पड़ना चाहते हो?

आप फ़िक्र न करें प्रोफेसर. अब मुझ में आंवले की ताकत है!
हा! हा! हा! हा!

5 गिलोय - रोगक्षमता बढ़ाने वाला

राहुल, मुझे तुम्हारी हालत देखकर दुःख हो रहा है.
मैं अब ठीक हूँ. पर मुझे उन कड़वी दवाइयों से अब चिढ़ हो गई है.
मेरे बच्चे. काश तुम्हें वो दवाएं नहीं लेनी पड़तीं.
मालती, आप कुछ देर आराम करें. देखता हूँ, कि क्या मैं कुछ मदद कर सकता हूँ.
अच्छा बेटा, अब तुम मुझे अपनी समस्या के बारे में बताओ?
सच में मुझे खुद पता नहीं, पर पिछले कुछ महीने मेरे लिए बहुत खराब रहे हैं.
मेरे सारे मेडिकल टेस्ट, खून की जांच लगभग नार्मल निकले हैं.
यह आश्चर्य की बात है. राहुल को क्या बीमारी हो सकती है?
ठोक!
THUD

कहीं उसे वो रोग तो नहीं है!
उसके अलावा और क्या हो सकता है!
मुझे वही सबसे ठीक लगता है.

राहुल क्या मौसम में बदलाव से तुम्हारी तबियत खराब होती है?
हां!

"जब तुम बीमार न हो, क्या तब भी तुम खुदको थका और कमज़ोर महसूस करते हो?"
हां!

"क्या बाहर खाने के बाद तुम अक्सर बीमार पड़ते हो?"
हां!

अब मुझे तुम्हारी समस्या का पता चल गया है! अपनी माँ को बुलाओ, राहुल.

क्या हुआ प्रोफेसर? सब कुछ ठीक तो है?
मुझे आपकी समस्या समझ में आई है.
मेरी समस्या?
मतलब राहुल की समस्या!

मालती, राहुल की रोगों से लड़ने की क्षमता (इम्युनिटी) बहुत कम है. अक्सर जब बच्चे बढ़ रहे होते हैं और उनकी दिनचर्या बदलती है तो उनकी रोगक्षमता घट जाती है. राहुल के वही लक्षण हैं.
रोगक्षमता घटने के लक्षण
- जल्दी बीमार पड़ना
- मौसम के बदलने से बीमार पड़ना
- हर समय कमज़ोर महसूस करना
- अक्सर पेट की शिकायत होना
मैंने ऐसे नहीं सोचा था. पर हम उसके बारे में क्या कर सकते हैं?

मेरे पास बढ़िया नुस्खा है! गिलोय का स्वागत करो!
गिलोय
गिलोय जूस
उससे रोगक्षमता बढ़ाने में मदद मिलेगी. आपको बस एक चम्मच शहद में गिलोय का रस मिलाकर उसे पिलाना होगा. आपको जल्द ही उसका अंतर पता चलेगा.

कुछ हफ़्तों के बाद....
प्रोफेसर आप तो बिल्कुल जादूगर निकले! राहुल की रोगक्षमता अब काफी बढ़ी है. मैंने उसे इतना स्वस्थ्य, सक्रिय और खुश पहले कभी नहीं देखा.
यह सुनकर मैं बहुत खुश हूँ.

"वो अब कभी स्कूल से छुट्टी नहीं लेता है और क्लास में भी बहुत सक्रिय रहता है."

आजकल मैं हरेक को गिलोय लेने की सलाह ही देती हूँ.
मुझे ख़ुशी है कि यह उपचार काम आया.

यह बढ़िया दवाई है, पर....
पर, क्या?
क्या आप अगली बार कुछ कम कड़वी दवा बता सकते हैं?
हा! हा! हा! हा!

6 नीम - विषहरण की जड़ी-बूटी

फ़िक्र न करो शहीद. तुम्हारी
समस्या मुझे समझ में आ रही है.

यह सब तुम्हारे
दोषों के असंतुलन
के कारण हुआ है.

"ऐसा कभी-कभी हमारे
भोजन के कारण भी होता है.

अक्सर ऐसा पर्याप्त
नींद न होने के कारण
भी होता है.
2:00 AM

इन दोषों को ठीक करने के लिए
हमें आयुर्वेद की मदद लेनी होगी."

तुम्हें मुझ से वादा करो कि तुम
जंक-फ़ूड खाना बंद करोगे और
पर्याप्त नींद सोओगे.
मैं खुद की तबियत ठीक
करने के लिए कुछ भी
करूंगा प्रोफेसर.
चलो तुम्हारी दवाई तैयार करते हैं.

मेरे पास तुम्हारे रोग की एक अचूक दवा है और नीम उसका मुख्य घटक है.

"आयुर्वेद में नीम को बहुमुखी प्रतिभा वाला पौधा माना जाता है. वो रक्त और फेफड़े साफ़ करता है, पाचन शक्ति बढ़ाता है, त्वचा को चिकना बनाता है और कई रोगों का नाश करता है."

आज मैं तुम्हारे लिए नीम की चाय बनाऊंगा. नीम तुम्हारे शरीर की सफाई करेगा और रोग के लक्षणों को दूर करेगा.
पर क्या नीम बहुत कड़वी नहीं होती है?
फ़िक्र मत करो! मैं उसमें शहद, नींबू का रस, और इलायची भी मिलाऊँगा.

कुछ ही मिनटों में वो तैयार हो जायेगा.

शहद और नींबू के साथ भी वो बहुत कड़वी है!
अरे शाहिद, वो इतना बुरा नहीं है. तुम उसे पीते रहो.

आधे घंटे बाद.....
नीम लेने से लोग जल्द ही ठीक हो जाते हैं और फिर वे दुबारा कभी नीम नहीं लेते हैं.
हा! हा! देखो तुम फिर मज़ाक करने लगे शाहिद. इसका मतलब नीम काम कर रहा है!

देखो, तबियत ठीक होने तक तुम दिन में दो बार उसे ज़रूर लेना.
धन्यवाद प्रोफेसर. मेरा शरीर जल्द ही ठीक जाएगा फिर मुझे लंबे समय तक नीम नहीं लेनी पड़ेगी.

अगले दिन...
फार्मूला समझ में नहीं आ रहा - तमाम अटकलें लगाने के बाद भी!?

आप कुछ नीम की चाय क्यों नहीं पीते.

मैंने तुमसे कहा था कि नीम ज़रूर काम करेगा.
प्रोफेसर आपने ठीक ही कहा था. मुझे पहले से बेहतर लग रहा है.
वही तो नीम की ताकत है!

काश, मैं नीम से अपने गणित के होमवर्क को समय पर पूरा कर पाता!

कुछ ऐसी समस्याएं हैं जिन्हें आयुर्वेद भी हल नहीं कर सकता है.
हा! हा! हा! हा!

7 अश्वगंधा - ऊर्जा बढ़ाने वाली जड़ी-बूटी

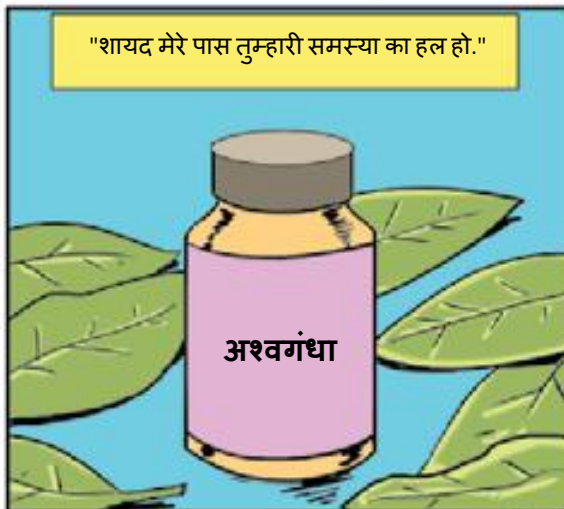
कुछ नहीं. मुझे बताओ कि क्या बात है?
हम लोग वार्षिक खेल प्रतियोगिता की रिले-रेस के लिए बहुत मेहनत से प्रैक्टिस कर रहे हैं. पर हम बहुत कोशिश के बाद भी बेहतर नहीं कर पा रहे हैं.

अच्छा, क्या तुम सब लोग ठीक तरह से खा-पी रहे हो?
हाँ, हम कोई जंक-फ़ूड नहीं खाते. हम सिर्फ स्वस्थ खाना और पानी ही पीते हैं.

"शायद मेरे पास तुम्हारी समस्या का हल हो."
अश्वगंधा

बच्चों क्या तुमने अश्वगंधा का नाम सुना है?
नहीं, क्या वो भी कोई जादुई आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी है?
हाँ, बिल्कुल!

अश्वगंधा एक प्राकृतिक ऊर्जा बढ़ाने वाली जड़ी-बूटी है. उससे मांसपेशियां मज़बूत होती हैं और ऊर्जा बढ़ती है. तुम चारों बच्चों को प्रतियोगिता वाले दिन तक उसे रोज़ाना पीना चाहिए.
क्या उससे हम रेस जीत पाएंगे?
वो हमें जल्द ही पता चल जायेगा.

ठीक है बच्चों. अगर तुम चाहो तो उसमें कुछ दूध भी मिला सकते हो.

अश्वगंधा की संभावनाओं से उत्साहित होकर
बच्चे दुबारा से जमकर प्रैक्टिस करने लगे.

अंत में प्रतियोगिता
का दिन आया.

ऑन योर मार्क्स!
रिले-रेस शुरू हुई!

मैगी ने तेज़ शुरुआत की.

रिले-टीम ने जल्द ही
बढ़त हासिल कर ली.

दूसरे चरण में उनकी स्थिति
और मज़बूत हुई.

बस अब आखिरी चरण ही बचा था और
टीम ने निर्णायक बढ़त हासिल की थी.

पर पिछले साल के विजेता विशाल ने, राहुल
से आगे निकलने की भरसक कोशिश की.

विशाल की चुनौती के बावजूद राहुल ने बढ़त
बनाए रखी. अंत में राहुल ने जीत हासिल की!

हम जीत गए! आपका बहुत धन्यवाद प्रोफेसर!
बहुत-बहुत बधाई बच्चों! मुझे तुम पर बहुत गर्व है.

प्रोफेसर, आपके बिना हम कभी नहीं जीतते.
इसके लिए अश्वगंधा को धन्यवाद दो, मुझे नहीं!

हा! हा! हा! हा! यह अश्वगंधा के लिए बहुत अच्छा इश्तेहार होगा.

8 ब्राह्मी - दिमाग का टॉनिक

यह बात ठीक नहीं है. पर क्योंकि तुम सभी लोग काफी होशियार हो इसलिए तुम जल्द ही समझ जाओगे.

पर हमने अपनी सब कोशिश की है. हमसे कुछ बन नहीं रहा है.
लगता है इस साल हम सभी के बहुत खराब नंबर आएंगे.
मुझे यह सोच कर डर लग रहा है कि माता-पिता हमारे रिपोर्ट कार्ड देखकर क्या कहेंगे.

इतना परेशान मत हो. तुम्हारी समस्या का कोई हल ज़रूर मिलेगा.

पर वो कैसे होगा प्रोफेसर? आयुर्वेदिक दवाओं का जादू भी शायद इसमें कुछ मदद नहीं कर पाए?

शायद आयुर्वेद मदद कर सके. तुम्हारी समस्या का हल मेरे पास है.

हमें बताएं!

इससे पहले कि मैं तुम्हें उपचार बताऊं मैं तुम लोगों को कुछ सुझाव देना चाहता हूँ.
प्रोफेसर, हमें जिससे फायदा होगा वो सब कुछ हम ज़रूर करेंगे.

"जब कभी तुम तनाव और उलझन में हो तब सबसे पहले तुम हल्के-हल्के, गहरी सांसें लो और उनपर अपना ध्यान केंद्रित करो. इससे तुम्हें शांत रहने में मदद मिलेगी.

चाहें कितनी भी पढ़ाई करनी हो पर हमेशा पर्याप्त नींद सोओ.

अगर तुम्हें कोई विषय कठिन लगे तो घबराओ मत. उस पाठ को दुबारा ध्यान से पढ़ो और उसे पढ़ने में जल्दबाजी मत करो."

और अंत में रहस्यमयी बूटी - ब्राह्मी जो एक प्राकृतिक दिमाग का टॉनिक है. उससे तनाव कम होगा, याददाश्त बढ़ेगी, तुम्हारा दिमाग साफ़ रहेगा और फोकस बढ़ेगा. इस तरह तुम अपनी मंज़िल पार कर पाओगे.
ब्राह्मी पाउडर

इसका आधा चम्मच दूध में मिलाकर दिन में दो बार पीना. तुम्हें जल्द ही इसका प्रभाव नज़र आएगा.

जैसे-जैसे परीक्षा पास आई वैसे-वैसे बच्चों ने ब्राह्मी ने प्रभाव को महसूस किया.

प्रोफेसर की सलाह काम कर रही है.

प्रोफेसर हम आपको तलाश रहे थे.
पर मैं तो यहीं पर था. बोलो, क्या बात है?

बच्चों ने बताया कि आपने परीक्षा की तैयारी में उनकी कैसे मदद की.
आपकी सलाह ने गज़ब का काम किया! बच्चों ने परीक्षा में बहुत अच्छा किया. हम धन्यवाद देने के लिए यह लड्डू लाए हैं.

लड्डू क्यों लाए? मुझे ख़ुशी है कि बच्चों ने अच्छा किया.
पर हमें आपको धन्यवाद देना ही था प्रोफेसर. आपके कारण ही वो संभव हुआ.
जैसा मैं हमेशा कहता हूँ आप आयुर्वेद को धन्यवाद दें.

हम आयुर्वेद का शुक्रिया अदा करना कभी नहीं भूलेंगे. क्योंकि ब्राह्मी ही यह सुनिश्चित करेगी कि हम कभी भी कुछ नहीं भूलें!
HA HA HA HA

प्रोफेसर आयुष्मान

स्वागत सोसाइटी के बच्चे अपने नए पड़ोसी से मिलने को इच्छुक हैं. नए पड़ोसी फर्नीचर की बजाए अपने साथ तमाम गमले और पौधे लाए हैं. कुछ छानबीन करने के बाद बच्चे अपने नए पड़ोसी प्रोफेसर आयुष्मान से मिले और उन्होंने बच्चों का आयुर्वेद की अनूठी दुनिया से परिचय कराया.

आयुश मंत्रालय द्वारा प्रोत्साहित इस कॉमिक में आप आयुर्वेद के बुनियादी सिद्धांतों के बारे में जानेंगे. आप चंद साधारण जड़ी-बूटियों का उपयोग करके एक बेहतर और स्वस्थ्य जीवनशैली भी अपना पाएंगे!

NOT FOR SALE